ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ನಿಯಮಗಳು
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಅಜ್ಞಾನತಿಮಿರಾಂಧಸ್ಯ ಜ್ಞಾನಾಂಜನಶಲಾಕಯಾ ।
ಚಕ್ಷುರುನ್ಮೀಲಿತಂ ಯೇನ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಗುರವೇ ನಮಃ ॥

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಹಿತವಾದ ಋತು ಚಕ್ರನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಿ ನಿಷೇಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಥಾಮತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿವರವನ್ನು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹ, ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಕಶ್ಯಪ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ದೇಶದ ಜನರ ಸಮೃದ್ಧಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ತಾಯಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆಗಾರಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು, ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯಕರಳಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಚರಕನು ತಮ್ಮ चिकित्सास्थानं ಅಲ್ಲಿ

स्त्रीषु प्रीतिर्विशेषेण स्त्रीष्वपथ्यं प्रतिष्ठितम् ।
धर्मार्थौ स्त्रीषु लक्ष्मीश्च स्त्रीषु लोकाः प्रतिष्ठिताः ॥ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜನನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮರಣದವರೆಗೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅವು
1. ರಜೋದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಋತುಕಾಲ
2. ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಮೈಥುನ.
3. ಗರ್ಭ
4. ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು
5. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ

ಇದನ್ನು ಕಾಮಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಯೋನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಯಸ್ಸು	ಅವಸ್ಥೆ
0 ರಿಂದ 8 ರವರೆಗೆ	ಕನ್ಯಾ
9 ರಿಂದ 12 ರವರೆಗೆ	ಗೌರೀ
13 ರಿಂದ 16 ರವರೆಗೆ	ಬಾಲಾ
17 ರಿಂದ 30 ರವರೆಗೆ	ತರುಣೀ
31 ರಿಂದ 55 ರವರೆಗೆ	ಪ್ರೌಢಾ
56 ರಿಂದ ಮರಣದವರೆಗೆ	ವೃದ್ಧಾ.

ಈ ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲ್ಪಡುವ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಅವಳು ಮರಣಾಂತಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸ-ಬಹುದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಈ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆರ್ತವೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೃತ್ತಿ

ಸ್ತ್ರೀಯು ವಯೋಗುಣವಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆಂಬುದು ತಿಳಿದ ವಿಷಯ; ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಆರ್ತವವು ಅಥವಾ ರಜಸ್ಸು (ಮುಟ್ಟು) ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು 'ಆರ್ತವ' ವೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

मासि मासि रजः स्त्रीणां रजसं स्रवति त्र्यहम् ।
वत्सराद्द्वादशादूर्ध्वं याति पञ्चाशतः क्षयम् ॥

ಹೆಂಗಸಿಗೆ 12 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ನಿಯತವಾಗಿ 28 ರಿಂದ 30 ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆರ್ತವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 50 ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಇದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯು ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸುಮಾರು 50ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತು ಬಂಧವಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಂದಿನಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ತರುಣಾವಸ್ಥೆಯು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಆನುಷಂಗಿಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಋತು ಚಕ್ರವು ಆರಂಭವಾಗುವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮುನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರದೆ ಮುಂದಾಗುವ ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಅವಳು ಹೆದರುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿಯ ಅನಗತ್ಯ ಭಯಾತಂಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತರುಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಿಡುವ ಈ ಘಟನೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮುಟ್ಟಿನ ಆರಂಭ ಹಾಗೂ ನಿಲುಗಡೆಗಳು ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ಮನೋಧರ್ಮ, ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

मासेन रसः शुक्रो स्त्रीणां च आर्तवम् ।
मासेनोपचितं काले धमनीभ्यांतदार्तवम् ।
ईषत् कृष्णं विगन्धं च वायुर्योनिमुखं नयेत् ।

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊದಲನೆಯ ಧಾತುರಸದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆರ್ತವವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. 25-30 ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ದುರ್ಗಂಧಿತವಾದ ರಕ್ತವು ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಯೋನಿಮುಖಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ದ್ರವಭಾಗವು (ಮುಟ್ಟು) 3 ರಿಂದ 5 ಅಥವಾ 4 ರಿಂದ 6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯ ಶಾರೀರಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಈ ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ: ಅಂಡಾಣುವು ಅಂಡಾಶಯದ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಷ್ಫಲವಾದಾಗ ಅದು ಚರ್ಮದ ಜೀವ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಂದು ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಗ್ರಂಥಿಯ (Harmone) ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರ್ತವ ಸ್ವರೂಪ :

ಆರ್ತವವು ತೇಜೋ ಪ್ರಧಾನ ಅಥವಾ ಆಗ್ನೇಯ. ಗುಲಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಲಾಕ್ಷಾರಸ, ಮೊಲದ ರಕ್ತ, ಮಿಂಚಿನ ಹುಳ ಅಥವಾ ಕಮಲ ಪುಷ್ಪದಂತೆ ಇದರ ಬಣ್ಣ. ಇದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಲೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಶುದ್ಧಾರ್ತವ' ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

आर्तवं शोणितं तु आग्नेयम् ।
गुञ्जाफलसवर्णं च पद्मालक्तकसन्निभम् ।
इन्द्रगोपसंकाशम् आर्तवं शुद्धिमादिशेत् ॥
शशासृक्प्रतिमं यत्तु यद्वा लाक्षारसोपमम् ।
तदार्तवं प्रशंसात्ति यद्वासो न विरञ्जयेत् ।
लाक्षारसशशास्राभं धौतं यच्च विरज्यते ।

ಆದರೆ ಆರ್ತವವು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳಿಂದ ಸಮುಚ್ಚಿತವಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ 2 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೋಷಗಳು ಸೇರಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರ್ತವವು ಗಡ್ಡೆ ಅಥವಾ ಗರಣೆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆರ್ತವವು ಗರ್ಭೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ತಕ್ಕುದಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಒಂದು ಮಟ್ಟವನ್ನು ದಾಟಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಪರೀತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

आर्तवमङ्गमर्दम् अतिप्रवृत्तिं दौर्बल्यं च ।

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೋವು (ಅಂಗಮರ್ದ) ಅತ್ಯಧಿಕಸ್ರಾವ (ಅತಿಪ್ರವೃತ್ತಿ) ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

आर्तवक्षये यथोचितकालादर्शनम् अल्पता वा योनि वेदना च ॥

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕ್ಷೀಣತೆಯಾದರೋ ಅದರ ನಿಲುಗಡೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ರವಿಸಿದರೂ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುವುದು.

तदेव अतिप्रसङ्गेन प्रवृत्तमनृतावपि ।
असृग्दरं विजानीयात् अतोन्यद्रक्तलक्षणम् ॥

(ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲವಿದ್ದರೂ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು 'ಅಸೃಕ್ದರ'ವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಕಾಲ : (ಗರ್ಭಾದಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಕಾಲ) : ಇದು 12 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಿರುವ ಕಾಲ. ಕೆಲವರು 16 ದಿನಗಳೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜನನ (ವ್ಯೂಹ)ವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದಾದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ತಿಂಗಳಾಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಲವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಫಲ ದಾಯಕವಾಗಿರ-ಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಋತುಕಾಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನು ಅಸ್ತವಾದಾಗ ಕಮಲದ ಹೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಋತುಕಾಲವಾದ ಮೇಲೆ ಯೋನಿಯು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬೀಜವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ನಿಷೇಧಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಹಗಲುನಿದ್ದೆಯನ್ನು (ದಿವಾಸ್ವಪ್ನ) ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಡಿಗೆ (ಅಂಜನ) ಕಣ್ಣೀರು (ಅಶ್ರುಪಾತ), ಸ್ನಾನ, ಅನುಲೇಪ, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು (ಅಭ್ಯಂಗ) ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು (ನಖಚ್ಛೇದನ) ಓಡುವುದು (ಪ್ರಧಾವನ) ನಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದು (ಅತಿಕಥನ), ಜೋರಾದ ಶಬ್ದವನ್ನಾಲಿಸುವುದು (ಅತಿಶಬ್ದಶ್ರವಣ), ತಲೆಬಾಚುವುದು, ಗಾಳಿಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಷೇಧಗಳು	**ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು**
ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ	ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮಗು
ಕಾಡಿಗೆ	ಕುರುಡು
ಅಳುವುದು	ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಮುಂತಾದವನ್ನುಳ್ಳ ಮಗು
ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂಜನ	ಖಿನ್ನ
ಎಣ್ಣೆಲೇಪನ	ಚರ್ಮರೋಗಗಳು
ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆ	ವಿಕೃತ ಉಗುರುಗಳು

ಓಡುವುದು	ಚಂಚಲತೆ
ನಗುವುದು	ಕಪ್ಪಾದ ತುಟಿ, ದಂತ, ನಾಲಿಗೆ...
ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದು	ಹರಟೆಮಲ್ಲ
ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಾಲಿಕೆ	ಕಿವುಡು
ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಸೇವನೆ	ಹುಚ್ಚು
ಮಣ್ಣನ್ನುಜ್ಜುವುದು ಅಥವಾ ನೆಲ ತೋಡುವುದು	ನಡೆದಾಟದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು
ನಸ್ಯದ ಬಳಕೆ	ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿಯ ವಿಪರೀತಗಳು
ತಲೆಬಾಚುವುದು	ಬೋಳು ತಲೆ

ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಷಾರವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ : ಆರ್ತವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಹೆಂಗಸು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾದರೂ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಸ್ರೋತ ಮತ್ತು ಮಹಾಸ್ರೋತಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯತಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಮಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಅತಿಶೀತಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಂಜನಗಳಿಲ್ಲದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅಯುಕ್ತವಾಗಲಾರದು: ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ, ಮಲ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತ್ರಿವೃತ್ಕರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಣದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ನೈವೇದ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿಂತು ತಿನ್ನದೆ, ಚೆಲ್ಲದೆ, ಆದರದಿಂದ ಪರಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಳ ಮಹಾರಾಜನು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಲಿಪ್ರವೇಶವಾಯಿತೆಂದು ಇತಿಹಾಸದಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುಷ್ಟಾನ್ನವನ್ನು (ಅಥವಾ ಸದನ್ನದ ದುಷ್ಟ ಸಂಮಿಶ್ರವನ್ನು) ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಮೂರು ಭಾಗಗಳು. ಮೂತ್ರ (ಸ್ಥೂಲ), ರಕ್ತ (ಮಧ್ಯಮ) ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ)ಗಳಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ.

ಪ್ರಸ್ತುತ, ಆರ್ತವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯ ಹೆಂಗಸು ಮೂರು ದಿವಸಗಳು ಎಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ಊಟಮಾಡಬೇಕು; ಅಥವಾ ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆಸದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡಬಹುದಾದ ತಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಂತೆಯೇ, ಕೂರಲು, ಮಲಗಲು ಬಳಸುವ ಚಾಪೆ, ಜಮಖಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಯುಕ್ತ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಳಾಗಿ-ರುವುದಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಃಖ.... ಮುಂತಾದ ತೊಳಲಾಟಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಅವಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ಸನ್ನಿರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮುಂಚಿನ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನವು ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಪಾಲನೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ; ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಚಟ)ಗಳಿಂದ ದೂರಸರಿಯಬೇಕು. ಮನೋ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ವಿವಾಹಿತರಿಗಂತೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಿಷಿದ್ಧ. ಆನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಾಮಾಂಧನಾದ ಪತಿಯು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯ ಬಾರದಾಗಲೀ ಮಲಗಲೂಬಾರದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದಲ್ಲಿ ಪತಿಯ ಆಯುಷ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಅಥವಾ ತೇಜಸ್ಸು ಕುಗ್ಗುವುದು - ಕುಗ್ಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅಧಾರ್ಮಿಕ ವರ್ತನೆ (ಪ್ರಾಜ್ಞಾಪರಾಧ).

ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೀಜಪ್ರವೇಶವು ತರವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಗುರವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹರಿಯುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಎಸೆದಾಗ ಅದು ಮೇಲೆ ಬರದಿರುವಂತೆ ನ್ಯಸನ ಮಾಡಿದ ಬೀಜಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಮೂರುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದರೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಋತುಕಾಲ	**ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿನ ಪರಿಣಾಮ**
ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ	ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾವು.
ಎರಡನೆಯ ದಿನ	ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಾವು.
ಮೂರನೆಯ ದಿನ	ವಿಕೃತ ಅಥವಾ ಊನಾಂಗಗಳುಳ್ಳ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ-ವುಳ್ಳದಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಬಾರದು.

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಯು ತುಳಸೀ, ಬೇವು ಮುಂತಾದ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ, ಎಲೆಗಳು ಉದುರಿ (ಸ್ಪರ್ಶದ ಅವಧಿಯು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ) ಸತ್ತೇ ಹೋಗಬಹುದಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ರಜಸ್ಸಿನ

ಸ್ಪರ್ಶವುಂಟಾದರೆ ತುಳಸೀ ಸಸ್ಯವು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗೂ ಬೇವಿನೊಡನೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಪರ್ಶವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ಗುಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ, ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ಆರ್ತವದಿಂದ ಬೆರೆತ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವುದಾದರೆ ಅವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದರೆ, ಗಿಡಗಳು ಹೊಗರಾಗಿ, ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಆರ್ತವ ಕಾಲದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಂಟಿಗ್ರೇಟೆಡ್ ಸರ್‌ಕ್ಯೂಟ್‌ಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಲಾನ್ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಗ್ರೌಂಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದೂ ಉಂಟು.

ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾವುಗಳೇನಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಅವು ಅನೇಕ ಮಾರಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಪರಿತಪಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಜೊತೆಗೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಪಜಾತಿಯೇ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಸಾಡದಿದ್ದರೆ ಸರ್ಪಶಾಪವು ತಗಲುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಸುಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದರ ಬೂದಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಸಿಡಬೇಕು, ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯವು ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಯಾವೊಂದು ಆಯಾಸದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳದೆ ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂದಿದೆ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯ ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಜ್ಯೂ, ಚೈನೀ ಮುಂತಾದವರು ಈಗಲೂ ಅಡಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆಯಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅಮೇರಿಕದ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರ್ತವ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಸ್ತ್ರೀ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ನೇಮಕಾತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು.

ಇನ್ನು, ಆರ್ತವ ಕಾಲದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಶುದ್ಧವಾದ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿ ಹೂ ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ನಂತರವೇ ಅವಳು ದೇವಾಲಯ ಅಥವಾ ಪೂಜಾ ಗೃಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕೆಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪೂಜಾಮಂದಿರಗಳ ಅಥವಾ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳಗಳ ಪ್ರವೇಶ ನಿಷಿದ್ಧ, ಸ್ವಚ್ಛಳಾದ ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧ ಭಾವದಿಂದ ದೇವರಿಗೆ ನಮನವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿಯೇ ತನ್ನ ಪತಿಯನ್ನು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು.

ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವಳು ತಾನು ನೋಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡುವಳೆಂದಿದೆ ಶಾಸ್ತ್ರ.

पूर्वं पश्येत् ऋतु स्नातां यादृशं नरमङ्गना तादृशं जनयेत् पुत्रं भर्तारं दर्शयेत् अतः ।

ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿಯ, ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ ಗುಣಗಳು ಸಂಕ್ರಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂತಾನವು ಸತ್ವಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತಂಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಮಗುವು ರಜೋಗುಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಂತುಷ್ಟ ಅಥವಾ ದುಃಖಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ, ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬಲ-ಆಯಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ದೇಶ ಸಂವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.